離婚準備で絶対すべき家の査定
家の査定は相手任せにすると大損する？簡単60秒で家の査定額がわかるサイト。

精神科医が「絶対にやるべき！」と断言する朝のベスト習慣

樺沢 紫苑：精神科医、作家

ライフ・社会　ストレスフリー超大全
2020.7.3 4:00

いいね！ 47　シェア　Tweet 17

コロナ禍や自粛生活などの「環境の変化」により、多くの人が将来への不安を抱え、「大きなストレス」を感じています。
ストレスを溜め込みすぎると、体調を崩したり、うつなどのメンタル疾患に陥ってしまいます。

総フォロワー数50万人を超える精神科医、樺沢紫苑氏による最新作『ストレスフリー超大全』では、ストレスフリーに生きる方法を、「科学的なファクト」と「今すぐできるToDo」で紹介した。
「アドバイスを聞いてラクになった！」「今すべきことがわかった！」と、YouTubeでも大反響を集める樺沢氏。そのストレスフリーの本質に迫る――。

「朝の30分」で人生が変わる

いま、YouTubeなどで有名人によるモーニングルーティンが話題ですが、精神科医としておすすめの最高のモーニングルーティンがあります。

それが、**「朝散歩」**です。

方法は簡単です。**朝起きてから1時間以内に15～30分の散歩をするだけ**です。それだけで、セロトニンが活性化し、体内時計がリセットされ、「副交感神経」から「交感神経」への切り替えがうまくいき、自律神経が整えられます。
ストレスフリーを目指すのに、こんなに効果的な健康習慣はありません。

photo: Adobe Stock

朝散歩の科学的根拠とは

私は25年間以上、精神科医として、メンタル疾患が治りやすい人と治りにくい人の特徴を観察してきました。**メンタル疾患が治りにくい人の特徴は、「昼まで寝ている」ことです**。

実際に「昼まで寝ている」という患者さんが、「朝散歩」をはじめた途端に、症状が急激に改善する事例を多数観察し、現在では一般の人にも「朝散歩」をおすすめしています。何年も治らなかったうつ病やパニック障害などのメンタル疾患が、朝散歩をするようになってから「ものすごくよくなった」という報告をたくさんいただいています。

メンタル疾患がない人でも「朝散歩」をすることで、午前中の仕事のパフォーマンスがアップし、睡眠も深くなる効果が得られます。

朝散歩は健康になるためのすべての要素を含んでいます。**朝散歩は、メンタルにおける最強の健康法**といっていいのです。

朝散歩が効果的である科学的な理由を3つ紹介しましょう。

（1）セロトニンの活性化

セロトニンは、**「朝日を浴びる」「リズム運動」「咀嚼」**によって活性化します。朝の散歩は、「朝日を浴びる」「リズム運動」（ウォーキングなどの規則的なリズムを刻む運動）の2つを兼ねているので、セロトニンを十分に活性化することができます。

セロトニンは、覚醒、気分、意欲と関連した脳内物質で、セロトニンが低下するとうつ的になります。**セロトニンが活性化すると、清々しい気分となり、意欲がアップし、集中力の高い仕事ができます**。

そして、セロトニンを材料に夕方から睡眠物質のメラトニンが作られます。セロトニンが十分に分泌されることで、結果、夜の睡眠が深まるのです。

普通の人でも、仕事が忙しくてストレスフルな生活をしていると、セロトニンを分泌するセロトニン神経が弱ってきます。朝散歩によって、毎日、セロトニン神経をしっかり活性化することで、ストレスを受け流し、脳の疲労を回復できます。

（2）体内時計のリセット

人間には体内時計があり、平均24時間10分前後といいます。**体内時計をリセットしないと、毎日10分ずつ寝つきの時間が遅くなり、昼夜逆転生活となってしまう**のです。

TOP

体内時計をリセットするには、太陽の光（2500ルクス以上）を5分浴びるのが効果的です。だからこそ、朝に外に出ることがいいのです。

（3）ビタミンD生成

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするホルモンです。**ビタミンDは、非常に欠乏しやすい栄養素として知られ、日本人の8割がビタミンD不足ぎみで、4割で欠乏していると言われます。**

ビタミンDが欠乏すると、骨粗鬆症になります。骨粗鬆症になると、ちょっとした転倒で簡単に骨折します。骨折するとしばらく安静が必要なため、一気に筋肉が衰えます。高齢者の場合は、それがきっかけで「要介護」「寝たきり」になる人も多いのです。

ビタミンDは食事から摂取もできますが、必要量の半分は自分で生成することができます。原料は「紫外線」です。皮膚に日光（紫外線）が当たると、ビタミンDが生成されます。

15～30分の朝散歩をすれば、1日に必要な量のビタミンDの生成が行われます。紫外線が気になる女性も多いでしょうが、だからこそ日差しの強い昼ではなく、日光が比較的弱い朝がベストなのです。

以上をまとめると、メンタル疾患のある人から、夜の寝つきが悪い人、仕事でパフォーマンスを上げたい人まで、すべての人に朝散歩がおすすめです。少しでも身体的・メンタル的に不調がある人は、必ず習慣として取り入れてください。

次のページ
間違った方法だと、逆効果？ >

1 2 3 >

いいね！ 47 シェア Tweet 17

ストレスフリー超大全

樺沢紫苑 著

＜内容紹介＞

さまざまな環境の変化などにより、「メンタル疲れ」「人疲れ」「体調不良」などを感じる人に向けて、“ストレスフリー”になれる科学的な実践法を多数紹介する。70万部の大ベストセラー『アウトプット大全』をはじめ、YouTubeなどで50万人以上がフォローする精神科医である著者による、心理学・脳科学・精神医学・社会学・哲学を総動員した生き方の決定版。これで、世の中の悩みの9割を解決できる！

TOP

精神科医が「絶対にやるべき！」と断言する朝のベスト習慣

樺沢 紫苑：精神科医、作家

ライフ・社会　ストレスフリー超大全

2020.7.3 4:00

いいね！ 46　シェア　Tweet 17

具体的な朝散歩の方法

基本的な方法は、「**起床後1時間以内に、15～30分の散歩を行う**」です。午前中（できれば10時まで）に行いましょう。雨の日でも効果があります。サングラスはかけず、紫外線を防御しすぎないのがポイントです。

健康な人であれば、15分ほどでセロトニンが活性化します。「メンタル疾患のある人」「メンタルが弱っている人」「睡眠に問題がある人」などであれば、セロトニン神経が弱っている可能性が高いので、30分を目安にしてください。

ただし、30分を超えるとセロトニン神経が疲れてしまい、逆効果になるので注意しましょう。

また、起きて3時間以上が経ってから朝散歩をすると、体内時計が後ろに3時間ズレてしまうので逆効果です。必ず、起きて1時間以内に行ってください。

健康な人の場合は、室内でも日光の入る明るい部屋にいれば、ある程度体内時計はリセットされます。しかし、体調の悪い人、メンタル不調の人は室内では不十分ですので、起床後、1時間以内に屋外に出るべきです。

朝散歩の後には朝食を食べましょう。朝食を食べることで、さらに「脳の体内時計」と「体の体内時計」のズレが補正されます。

また、よく噛んで朝ご飯を食べましょう。「咀嚼」もリズム運動なので、それだけでセロトニン神経を活性化します。

「リズム運動」であれば、セロトニンは活性化するので、悪天候で外に出られないときは、室内で「ラジオ体操」で代用してもいいでしょう。

さらに効果的な方法

先ほど、午前中（できれば10時まで）にすべきだと書きましたが、それは午後に散歩しても、セロトニン活性効果が小さいからです。

体内時計がリセットされてから、15～16時間後にメラトニンが分泌されて「眠気」が出ます。**逆算すると、午前7時に体内時計をリセットすると、22～23時に眠気が出るということです**。午前8時に体内時計をリセットすると、23～24時に眠気が出ます。だから、午前11時に朝散歩をすると、体内時計のリセットが遅れてしまいます。

サングラスをかけるのがNGなのは、セロトニン神経が活性化するためには、ある程度の明るさの光が「網膜」から入らないといけないからです。

また、肌を覆う紫外線対策（UVクリームなども含む）をすると、ビタミンDは活性化しません。注意しましょう。

まずはハードルを下げて習慣化しよう

朝散歩をするといっても、「朝5時に起きなさい」ということはありません。「朝の調子が悪い人」「お疲れモードの人」「メンタル疾患の人」が、無理して早起きをすると、逆に調子を崩す可能性があります。最初は、自分に無理のない時間に起きて、その時間から朝散歩をすれば十分です。

毎日するのがベストですが、**週1～2回でも、やっただけ効果があります**。不定期でも、徐々に朝の目覚めがスッキリと改善していきます。

テンポよく「リズム」に集中するために、音楽を聴きながら歩くのもいいでしょう。好きな音楽であれば、寝起きの気分も上がるでしょう。

どうしても歩くのがしんどい場合、ベランダや庭に出て日向ぼっこをすることからはじめましょう。そこから、5分の散歩、10分の散歩、15分の散歩……と、少しずつハードルを上げていけばOKです。やればやっただけ効果が出ます。

次のページ
ストレスフリーに生きる秘訣とは？ >

いいね！ 46 シェア Tweet 17

在宅勤務にもおすすめ
楽天モバイル
モバイルルーターも楽天モバイルなら快適に使える

精神科医が「絶対にやるべき！」と断言する朝のベスト習慣

樺沢 紫苑：精神科医、作家

ライフ・社会　ストレスフリー超大全

2020.7.3 4:00

いいね！ 46　シェア　Tweet 17

樺沢紫苑（かばさわ・しおん）
精神科医、作家
1965年、札幌生まれ。1991年、札幌医科大学医学部卒。2004年からシカゴのイリノイ大学に3年間留学。帰国後、樺沢心理学研究所を設立。「情報発信を通してメンタル疾患、自殺を予防する」をビジョンとし、YouTubeチャンネル「樺沢紫苑の樺チャンネル」やメルマガで累計50万人以上に精神医学や心理学、脳科学の知識・情報をわかりやすく伝える、「日本一アウトプットする精神科医」として活動している。
最新刊は『精神科医が教える ストレスフリー超大全』（ダイヤモンド社）。シリーズ70万部の大ベストセラーとなった著書『学びを結果に変えるアウトプット大全』『学び効率が最大化するインプット大全』（サンクチュアリ出版）をはじめ、16万部『読んだら忘れない読書術』（サンマーク出版）、10万部『神・時間術』（大和書房）など、30冊以上の著書がある。

YouTube「精神科医・樺沢紫苑の樺チャンネル」
メルマガ「精神科医・樺沢紫苑 公式メルマガ」

「ストレスへの対処法」は不変のスキルだ！

私の臨床経験では、「**几帳面でまじめな人ほどうつになりやすい**」傾向を感じます。なぜなら、ストレスの原因を真正面から受け止め、不安になり、悩み続け、リセットできないからです。
悪いストレスをなくしていくことが、「ストレスフリーな人」になるためには重要です。

あなたの「考え方」「受け止め方」を少し変えるだけで、ストレスを受け流せるようになります。それだけで、「不安」や「悩み」の9割は消すことができます。